

Jambo la kufanya iwapo utapatikana na maambukizo ya COVID-19

Muhtasari wa Mabadiliko ya Januari 26, 2022

- Mwongozo wa kujitenga uliosasishwa ili kuendana na [mwongozo wa Kujitenga na Karantini wa Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Kituo cha Udhibiti na Uzuiaji wa Ugonjwa\)](#) kwa umma kwa jumla.
- Taarifa iliyooongezwa kuhusu [jambo la kufanya iwapo utapatikana na maambukizo kuitia kijipo cha kujipima](#).

Utangulizi

Ukipatikana na maambukizo ya COVID-19, unaweza kusaidia kusimamisha msambao wa COVID-19 kwa wengine. Tafadhali fuata mwongozo ulio hapo chini.

- Wanafunzi na wafanyakazi katika shule za K-12 wanafaa kufuata [mahitaji ya K-12](#).
- Watu wanaoishi au kufanya kazi katika kituo cha utunzaji wa afya wanafaa kufuata mwongozo kutoka [Mwongozo wa Muda wa Kudhibiti Wataalamu wa Utunzaji wa Afya na Maambukizo ya SARS-CoV-2 au Mfiduo wa SARS-CoV-2 ya CDC na Mapendekezo ya Muda ya Uzuiaji na Udhibiti wa Maambukizo ya Wataalamu wa Utunzaji wa Afya wakati wa Janga la Ugonjwa wa Virusi ya Korona 2019 \(COVID-19\) ya CDC](#).

Wajitenge nyumbani

Watu wanaopatikana na maambukizo ya COVID-19 au walio na dalili za COVID-19 na wanasubiri matokeo ya kipimo wanafaa kuenda nyumbani na kujitenga. **Hufai kujitenga bila kujali hali yako ya chanjo.** Usiende kazini, shulenii, au katika maeneo ya umma. Epuka kutumia usafiri wa umma, kusafiri pamoja na wengine, au kutumia teksi. Waombe wengine wakufanyie ununuzi au utumie huduma ya uwasilishaji wa mboga.

Jitenge kadri inavyowezekana, mbali na wengine nyumbani kwa kukaa katika chumba maalum mbali na watu wengine na kutumia bafu tofauti ikiwa inapatikana. Vaa [barakoa inayokutoshea vizuri](#) wakati unahitaji kuwa karibu na wengine.

Unafaa kukaa nyumbani isipokuwa ikiwa unahitaji huduma ya matibabu. Piga simu kabla ya kwenda kwa daktari. Mwambie mhudumu wako wa afya kuwa una COVID-19 au unatathminiwa kuangalia COVID-19. [Shiriki katika mahojiano ya afya ya umma](#).

Nahitaji kujitenga kwa muda upi?

Muda wa kipindi ambapo unafaa kujitenga hutegemea kama unaweza kuvala barakoa inayokutoshea vizuri; kama unaugua COVID-19 sana au una mfumo wa kingamwili ambao ni dhaifu; na kama unaishi au kufanya kazi katika mazingira ya umati. Tafadhali ona sehemu inayofuata inayotumika kwako.

Iwapo unaweza kuava barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma:

Iwapo uliambukizwa COVID-19 na ulikua na dalili, jitenge kwa angalau **siku 5 baada ya dalili zako kutokea kwa mara ya kwanza. Tazama inayofuata ili kupiga hesabu ya kipindi chako cha kujitenga cha siku 5. Unaweza kuacha kujitenga baada ya siku 5 kamili iwapo:**

- Dalili zako zinakuwa bora siku 5 baada ya kuanza kujitenga, na
- Hujakuwa na homa kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza homa, na
- Umeendelea kila mara kuava barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma kwa siku 5 zaidi

Ukiendelea kuwa na homa au dalili zako nyingine hazijapotea baada ya siku 5 za kujitenga, subiri ili kumaliza kipindi chako cha kujitenga hadi wakati ambapo huna homa kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza homa na dalili zako nyingine zimepata nafuu.

Iwapo uliambukizwa COVID-19 lakini huna dalili zozote, jitenge kwa angalau **siku 5 baada ya kupatikana na maambukizo ya COVID-19. Tazama inayofuata ili kupiga hesabu ya kipindi chako cha kujitenga cha siku 5. Unaweza kuacha kujitenga baada ya siku 5 kamili iwapo:**

- Huna dalili, na
- Umeendelea kila mara kuava barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma kwa siku 5 zaidi

Iwapo utapatikana na dalili baada ya kupatikana na maambukizo, siku zako 5 za kujitenga zinatafaa kuanza upya. Fuata mapendekezo yaliyo hapo juu ya kumaliza kujitenga iwapo ulikuwa na dalili.

Kuava barakoa kila mara kunamaanisha kuava barakoa inayokutoshea vizuri wakati wowote ukiwa karibu na wengine ndani au nje ya nyumba na kutojihusisha na shughuli karibu na wengine wakati ambapo huwezi kuava barakoa, kama vile kulala, kukula, au kuogelea. Hakuna mbadala za barakoa (mfano ngao ya uso iliyo na kamba) inaweza kutumika kama njia mbadala wakati wa siku hizo 5 za ziada za kuava barakoa.

Iwapo mtu binafsi ana ufikiaji wa kipimo na anataka kupimwa, mtazamo bora ni kutumia kipimo cha antjeni¹ mwishoni wa kipindi cha kujitenga cha siku 5. Kusanya sampuli ya kipimo iwapo tu huna homa kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza homa na dalili zako nyingine zimepata nafuu (kupoteza hisi ya kuonja na kunusa huenda kukaendelea kwa majuma au miezi kadhaa baada ya kupona na hili lisikufanye ucheleweshe kuacha kujitenga). Iwapo matokeo yako ya kipimo yanaonyesha kuwa umeambukizwa, unatafaa kuendelea kujitenga hadi siku ya 10. Iwapo matokeo yako ya kipimo yanaonyesha kuwa hujambukizwa, unaweza kuacha kujitenga na wengine, lakini uendelee kuava barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na maeneo ya umma hadi siku ya 10. Fuata mapendekezo ya ziada ya kuava barakoa na kuzuia usafiri.

¹*Ilivyodokezwa katika uwekaji lebo ya vipimo vya antjeni vilivyo idhinishwa vya kujinunulia dukani (Kiingereza pekee): Matokeo yanayoonyesha huna maambukizo yanatafaa kuchukuliwa kama ya kudhaniwa. Matokeo yanayoonyesha kuwa huna maambukizo hayamaanishi huna maambukizo ya SARS-CoV-2 na hayafai kutumika kama msingi wa kipekee wa matibabu au maamuzi ya kumsimamia mgonjwa, ikiwemo maamuzi ya kudhibiti maambukizo. Kuboresha matokeo, vipimo vya antjeni vinatafaa kutumika mara mbili katika kipindi cha siku tatu kwa angalau saa 24 na zaidi ya saa 48 kati ya vipimo hivo.*

Ifuatayo ni mwongozo wa ziada wa siku 10 baada ya kuwa na dalili (au kupatikana na maambukizo, iwapo kamwe huna dalili):

- Kwa siku hizo 10 kamili, epukana na watu ambao [wana kingamwili dhaifu au wapo katika hatari ya juu ya ugonjwa mkali](#), na usiende katika vituo vya afya (vikiwemo makao ya utunzaji) na mazingira mengine yenyé hatari ya juu.
- Kwa siku hizo 10 kamili, [usisafiri](#).
- Kwa siku hizo 10 kamili, usiende maeneo ambapo huwezi kuvalaa barakoa, kama vile mikahawa na baadhi ya vyumba vya mazoezi, na kuepuka kula ukiwa karibu na wengine nyumbani na kazini.

Iwapo [huwezi](#) kuvalaa barakoa inayokutoshea vizuri ukiwa karibu na wengine nyumbani na katika maeneo ya umma:

Ikiwa ulipatikana na maambukizo ya COVID-19 na ulikuwa na dalili, unaweza kuacha kujitenga nyumbani baada ya **siku 10** kuisha tangu dalili zako zilipotokea kwa mara ya kwanza iwapo:

- Hujakuwa na homa kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza homa, **NA**
- Dalili zako zimeanza kupotea

Ukiendelea kuwa na homa au dalili zako nyingine hazijapotea baada ya siku 10 za kujitenga, subiri ili kumaliza kipindi chako cha kujitenga hadi wakati ambapo huna homa kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza homa na dalili zako nyingine zimepata nafuu.

Ikiwa ulipatikana na maambukizo ya COVID-19, lakini hujakuwa na dalili zozote, unaweza kuacha kujitenga nyumbani baada ya **siku 10** kuisha tangu ulipatikana na maambukizo ya COVID-19 iwapo:

- Huna dalili.

Iwapo utapatikana na dalili baada ya kupatikana na maambukizo, siku zako 10 za kujitenga zinafaan kuanza upya. Fuata mapendekezo yaliyo hapo juu ya kumaliza kujitenga iwapo ulikuwa na dalili.

Kama unaugua COVID-19 sana au una mfumo wa kingamwili ambao ni dhaifu:

Watu ambao ni waouguu COVID-19 sana (wakiwemo wale ambao wamelazwa hospitalini au wanahitaji utunzaji mwingu au msaada wa njia ya kupitisha hewa) na watu walio na [mifumo ya kingamwili dhaifu](#) huenda wakahitaji kujitenga nyumbani kwa kipindi kirefu. Pia huenda wakahitaji kipimo cha [kipimo cha virusi](#) ili kuamua wakati ambapo wanawea kuwa karibu na wengine. CDC inapendekeza kipindi cha kujitenga cha angalau siku 10 na hadi siku 20 kwa watu ambapo walikuwa wanaugua COVID-19 sana na kwa watu walio na [mifumo ya kingamwili dhaifu](#). Tafuta ushauri kutoka kwa mhudumu wako wa afya kuhusu wakati ambapo unaweza kurejea kuwa karibu na wengine.

Iwapo unaishi au kufanya kazi katika yoyote kati ya mazingira haya yenyé umati mkubwa:

Watu wanaoishi au kufanya kazi katika mazingira yafuatayo yenyé watu wengi wanafaa kufuata mapendekezo ya kujitenga ilivyotajwa hapo chini.

- Kituo cha marekebisho au wafungwa
- Makao ya wasio na nyumba au nyumba ya mpito.

- Mazingira ya kibiashara ya baharini (k.v. vyombo vya samaki wa kibiashara, meli za mizigo, meli za kimataifa).
- Mazingira ya kazi yenye umati mkubwa ambapo kukaa mbali na wengine hakuwezekani kwa sababu ya hali ya kazi, kama vile katika maghala, viwanda, na vituo vya uwekaji chakula kwenye mikebe na usindikaji wa nyama
- Nyumba ya muda ya mfanyakazi

Ikiwa ulipatikana na maambukizo ya COVID-19 na ulikuwa na dalili, unaweza kumaliza kipindi chako cha kujitenga katika mazingira ya umati baada ya **siku 10** kuisha tangu dalili zako zilipotokea kwa mara ya kwanza iwapo:

- Hujakuwa na homa kwa saa 24 bila kutumia dawa za kupunguza homa, na
- Dalili zako zimeanza kupotea

Iwapo unafanya kazi lakini huishi katika mazingira ya umati wa watu, usiende katika eneo la kazi kwa siku 10 kamili, lakini unaweza kufuata mwongozo huu wa kipindi kilichofupishwa cha kujitenga nyumbani ulio hapo juu kutegemea kama unaweza au huwezi kuva [barakoa inayowatoshea vizuri](#).

Ikiwa ulipatikana na maambukizo ya COVID-19, lakini hujakuwa na dalili zozote, unaweza kutamatisha kipindi chako cha kujitenga na mazingira ya umati baada ya **siku 10** kuisha tangu ulipopatikana na maambukizo ya COVID-19 iwapo:

- Huna dalili.

Iwapo utapatikana na dalili baada ya kupatikana na maambukizo, siku zako 10 za kujitenga mbali na mazingira haya zinafa kuanza upya. Fuata mapendeleko yaliyo hapo juu ya kumaliza kujitenga iwapo ulikuwa na dalili. Iwapo unafanya kazi lakini huishi katika mazingira ya umati wa watu, usiende katika eneo la kazi kwa siku 10 kamili, lakini unaweza kufuata mwongozo huu wa kipindi kilichofupishwa cha kujitenga nyumbani ulio hapo juu kutegemea kama unaweza au huwezi kuva [barakoa inayowatoshea vizuri](#).

Katika vipindi vya upungufu wa wafanyakazi, vituo vya marekebisho, vituo vya wafungwa, makao ya wasio na nyumbani, nyumba za mpito, na maeneo ya kazi yenye muundomsingi hatari wanaweza kuzingatia kipindi kilichofupishwa cha kujitenga kwa wafanyakazi ili kuhakikisha kuwa shughuli zinaendelea. Maamuzi ya kufupisha kujitenga katika mazingira haya yanafaa kufanywa katika ushauriano na mamlaka ya ndani ya afya.

Ni wakati gani naweza kuwaambukiza wengine?

Watu walio na COVID-19 wanaweza kusambaza virusi kwa watu wengine kuanzia siku mbili kabla ya kuweza kupata dalili (au 2 kabla ya tarehe ya kipimo chao kilichoonyesha wameambukizwa iwapo hawana dalili) hadi siku 10 baada ya wao kupata dalili (au siku 10 baada ya tarehe ya kipimo chao cha maambukizo iwapo hawana dalili).

Iwapo mtu aliyeambukizwa COVID-19 amejitenga kwa siku 5 ikifuatwa na siku 5 za barakoa ya kila mara bila kujitenga kwa sababu dalili zao zilikuwa zinatoweka au kupotea baada ya siku 5, watu walio na mfiduo wa kisa siku 6-10 si waasilani wa karibu almuradi tu kisa huyo amevalia [barakoa inayowatoshea vizuri](#). Iwapo kisa huyo hajavalia barakoa inaomtoshea vizuri, watu walio na mfiduo wa kisa huyo siku za 6-10 wanazingatiwa kama waasilani wa karibu.

Nitapigaje hesabu ya kipindi changu cha kujitenga cha siku 5 au siku 10?

Ukiwa na dalili, siku ya 0 ni siku yako ya kwanza ya dalili kutokea. Siku ya 1 ni siku kamili ya kwanza baada ya dalili zako kutokea.

Iwapo hujakuwa na dalili zozote, siku ya 0 ni starehe yako ya kipimo cha virusi kilichoonyesha una maambukizo (tarehe ambayo ulipimwa). Siku ya 1 ni siku kamili ya kwanza baada ya kuchukuliwa kwa sampuli iliyoonyesha una maambukizo.

Jambo la kufanya wakati wa kujitenga

- **Fuatilia dalili.** Pata usaidizi wa matibabu mara moja ikiwa dalili zako zitaongezeka sana. Ukiwa na dharura ya matibabu na unahitaji kupiga 911, mwambie mhudumu huyo kuwa una dalili za COVID-19. Ikiwezekana, vaa barakoa kabla ya huduma za dharura kuwasili.
- **Kando na wengine,** wakiwemo watu wa kaya yako na wanyama kipenzi, kadri iwezekanavyo. Kaa katika chumba tofauti na utumie bafu tofauti, iwapo inawezekana. Ikiwa ni lazima umtunze mwanafamilia yako au mnyama, vaa barakoa na unawe mikono yako kabla na baada ya kutagusana nao. Kuna taarifa nyingi zaidi kuhusu [COVID-19 na Wanyama](#) katika wavuti ulioambatishwa.
- **Vaa barakoa inayokutoshea vizuri** ukiwa karibu na wengine na kabla ya kuingia katika ofisi ya mhudumu wa afya. Ikiwa huwezi kuva barakoa inayokutoshea vizuri, watu katika kaya yako hawafai kuwa katika chumba sawa na wewe; wanafaa kuva barakoa inayowatoshea vizuri au kipumuzi iwapo ni lazima waingie chumbani mwako.
- **Chukua hatua za kuboresha mzunguko wa hewa nyumbani**, iwapo inawezekana.
- **Usishiriki vipengee vya kibinagsi na mtu ye yote**, ikijumuisha sahani, glasi za kunywia maji, vikombe, vyombo vya chakula, taulo ama matandiko na watu au vipedzi nyumbani mwako.

Shiriki katika mahojiano ya afya ya umma

Mhoji kutoka afya ya umma huenda atawasiliana nawe ukipatikana na maambukizo ya COVID-19, mara nyingi kwa simu. Mhojaji atakusaidia kufahamu jambo la kufanya baadaye na usaidizi unaopatikana. Mhoji atakuuliza majina na maelezo ya mawasiliano ya watu uliotagusana nao kwa karibu hivi karibuni ili kuwafahamisha kuhusu mfiduo. Wanauliza maelezo haya ili waweze kuwaarifu watu ambaa huenda wameambukizwa. Mhoji hatashiriki jina lako na waasilani wako wa karibu.

Iwapo ulipatikana na maambukizo ukitumia kipimo cha kibinagsi

Tafadhali tazama [Mwongozo wa ukaimu wa Kujipima SARS-CoV-2 \(wa.goc\)](#) kwa maelezo zaidi.

Kuna tofauti gani kati ya kujitenga na Karantini?

- **Kujitenga** ni kile unachofanya ikiwa una dalili za COVID-19, unasubiri matokeo ya kipimo, au umepatikana na maambukizo ya COVID-19. Kujitenga kunamaanisha kuwa unakaa nyumbani na mbali na wengine (ikijumuisha wanachama wa kaya) kwa [kipindi cha muda](#) kilichopendekezwa ili kuepuka kusambaza maradhi.
- **Karantini** ni kile unachofanya ikiwa umekuwa wazi kwa COVID-19. Karantini inamaanisha kuwa unakaa nyumbani na mbali na wengine kwa [kipindi cha muda](#) kilichopendekezwa ikiwa umeambukizwa na unaweza kusambaza maradhi. Karantini huwa

kujitenga ikiwa baadaye utapatikana na maambukizo ya COVID-19 au kuwa na dalili za COVID-19.

Taarifa na rasilimali zaidi za COVID-19

Ikiwa mtu hana daktari au mhudumu wa afya: maeneo mengi yana kipimo cha bila malipo au cha gharama ya chini, bila kujali hali ya uhamiaji. Tazama [Maswali ya Kipimo Yanayoulizwa Kila Mara ya Department of Health](#) piga simu kwa [Nambari ya Simu ya Dharura ya Taarifa ya COVID-19 katika WA State](#)). Bofya 1-800-525-0127, kisha ubonyeze #. Usaidizi wa lugha unapatikana.

Pata habari kila mara kuhusu [hali ya sasa ya COVID-19 katika Washington, matangazo ya Gavana Inslee, dalili](#) (Kiingereza pekee), [inavyosambaa](#) (Kiingereza pekee), na [jinsi na wakati ambao watu wanafaa kupimwa](#) (Kiingereza pekee). Tazama [Maswali Yanayoulizwa Mara Kwa Mara](#) (Kiingereza pekee) ili kupata maelezo zaidi.

Asili/kabila au uraia kivyake haiwaweki katika hatari ya juu ya COVID-19. Hata hivyo, data zinaonyesha kuwa jumuiya za watu weusi wanaathiriwa kwa njia isiyo na mfululizo na COVID-19. Hii ni kwa sababu ya athari za ubaguzi wa rangi, na hasa, ubaguzi wa rangi kimuundo, ambao huacha baadhi ya vikundi na nafasi kiasi za kujilinda na jumuiya zao. [Unyanyapaa hautasaidia kupigana na ugonjwa](#) (Kiingereza pekee). Shiriki taarifa sahihi pekee ili kuzuia uvumi na taarifa ya uongo dhidi ya kusambaa.

- [WA State Department of Health Mkurupuko wa Virusi Vipya vya Korona vya 2019 \(COVID-19\)](#) (Kiingereza pekee)
- [Mwitikio wa Virusi vya Korona katika WA State \(COVID-19\)](#)
- [Tafuta Idara au Wilaya yako ya Ndani ya Afya](#) (Kiingereza pekee)
- [CDC Virusi vya Korona \(COVID-19\)](#)
- [Kupunguza Unyanyapaa Rasilimali](#) (Kiingereza pekee)

Una maswali kuhusu COVID-19? Piga simu kwenye nambari yetu: **1-800-525-0127**, Jumatatu – Ijumaa, saa 12 asubuhi hadi saa 4 usiku., Una maswali zaidi? Piga simu kwa nambari yetu ya Taarifa ya COVID-19: 1-800-525-0127

Jumatatu - Saa 12 asubuhi hadi saa 4 usiku, Jumanne hadi Jumapili na siku kuu katika jimbo, saa 12 asubuhi hadi saa 12 jioni. Kwa huduma za ukalimani, bofya # wakipokea simu na useme lugha yako. Kwa maswali kuhusu afya yako mwenyewe, kipimo cha COVID-19, au matokeo ya kipimo, tafadhali wasiliana na mhudumu wa afya.

Ili kuomba waraka huu katika muundo mwengine, piga simu 1-800-525-0127. Wateja ambaeo ni viziwi au wasio na uwezo wa kuzungumza, tafadhali piga simu 711 ([Washington Relay](#)) (Kiingereza pekee) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.